

ご近所ふれあいサロン

サポートメニューブック

皆さんの
活動を応援します



【ご近所ふれあいサロンとは？】

年齢や障がいの有無にかかわらず、誰もが身近な地域で気軽に集い交流できる、宇部市における地域の通いの場の総称です。

【目 次】

1 物品貸出

- ① 貸出物品一覧(P2 ～ P12)



2 ボランティア・講師の紹介

- ① ボランティアセンター登録ボランティア (P13)
- ② 生涯学習人材バンク (P13)
- ③ 宇部市スポーツコミッション指導者人材バンク (P14)
- ④ 健康づくりサポーターバンク (P14)

3 その他

- ① 活動に関する助成金 (P15)
- ② ご近所ふれあいサロン交流会 (P15)

1 物品貸出について

【貸出期間】 2週間以内

【貸出回数】 概ね月1回

ただし、1回の貸出につき3種類まで

【貸出方法】 まずは、本会地域福祉課まで事前にご連絡をください。貸出品は、数が限られていますので、必要な際にお貸しできない場合があります。

その後、本会ホームページ「申請用紙ダウンロード」から「福祉用具等借用申請書」をダウンロードし、ご記入のうえ地域福祉課窓口までご提出ください。ダウンロードができない場合は、窓口に来所された際にご記入いただきますようお願いします。

物品利用日の3ヶ月前から1週間前の間に申請書を提出していただきます。

【貸出費用】 無料

【注意事項】

- ・ 運搬については、利用者により行っていただきます。
- ・ 物品は室内用です。
- ・ 貸出物品が破損等した場合は、必ず本会まで連絡してください。破損等の原因が、故意による場合の修理費等については実費にてご負担していただく場合があります。
- ・ 他団体から借用希望があった場合には、返却日時等の相談をさせていただくことがあります。

【申込先】

宇部市社会福祉協議会 地域福祉課

TEL (0836)33-3134 FAX (0836)22-4392



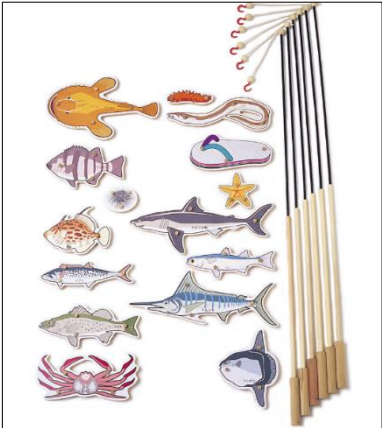
物品貸出一覧表

番号	機材名	特徴	写真
1	輪投げセット(大) ボード 60×60cm 重さ 5kg	得点を競います。ナンバープレートは並び替え自由♪ビンゴゲームや色合わせでも楽しめます！！	
2	輪投げセット(小) 棒 高さ 47 cm	入った数を競います。お手軽サイズで、持ち運びが簡単です。	
3	スマイル シャッフルボード マット 約5m×1m 総重量 約 5.2 kg 約107cm×13cmの袋に収納されており持ち運びは便利です。	細長いマットの上で、棒を持って円盤をマットの反対側にある得点エリアにシュートして得点を競います。いろいろな作戦、駆け引きがあり、頭と身体に有益なゲームです。	
4	ソフトフォーム ボウリングセット	ボールを投げてピンを倒して得点を競います。ピンもボールも柔らかく安全素材♪	

番号	機材名	特徴	写真
5	ビンゴボード ゲーム ボード 80×80cm 重さ 5 kg	グラウンドゴルフのようにパターを使い、ボールを穴に入れます。得点を競ったり、ビンゴを狙ったり遊び方色々♪ 人工芝の貸し出しもできます。	
6	ボッチャ (ハーフマット 幅3m×長さ 5m)	ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。	
7	ボッチャ (カフェ用マット 幅 1.8m×長さ3m)	上記と同じボッチャが省スペースでも楽しめます。	
8	ニチレクボール (室内パタンク)	ルールはパタンクゲームと同様で、サークルの中に立って黄色の標的球に向かって、2チームがそれぞれ 赤と青のボールを投げ合い、寄り近づくことによって得点を競うゲームです。	

番号	機材名	特徴	写真
9	風船バレーセット 幅約 4m ※支柱が重たいです。(キャリー貸出あり)	高さが120cmと160cmの2段階に調節できます。風船をボール代わりに使用することで、誰にでも簡単にプレイできます。	
10	ウエルネスダーツ	ウエルネスダーツとはダーツというスポーツをより簡単に改良し、誰でもすぐに楽しめるようにしたスポーツです。	
11	ラダーゲッター	ラダーゲッターは、ヒモでつながっているボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げて、うまくラダーに引っ掛けられるとポイントとなる子どもから高齢者まで誰もが気軽に楽しめるスポーツレクレーションです。	
New 12	モルック	モルックは、フィンランド発祥の老若男女だれでも遊べるスポーツです。プレイヤーが交互にモルックを投げて、スキttlを倒していき、得点の合計がピッタリ50点になったプレイヤーの勝ちです。	

番号	機材名	特徴	写真
New 13	ダンボルック(ダンボール製モルック)	ダンボール製のモルックです。ダンボール製なので室内でも床を傷つける心配もなく、音も気になりません。軽くて扱いやすいので誰でも簡単に遊べます。	
14	大型バランスゲーム 幅 61×奥行 47× 高さ 87 cm ※大きいです。	ジェンガの大型版。サイコロ転がして出た目の色のブロックをうまく抜いて、上に積みます。ブロックを抜いた時に崩した人の負けです。ブロックは軽く安全性が高いものです。グループ対抗戦などでプレイすると大変盛り上がります！	ドキドキ！ ハラハラ☆ グラグラ♪ ユラユラ♪ 
15	木製ジェンガ	3本ずつ積み重ねたブロックをくずさないように、うまく加減しながら1本ずつ抜いていき、上に積み重ねます。1人から10人程度で楽しめます。またドミノや積み木としても使用できます。	

番号	機材名	特徴	写真
16	つりっこ 2	魚の表・裏に突起が付いていて、床から少し浮くようになっています。浮いた隙間に竿のフックを引っかけて釣り上げます。竿はしなるので臨場感が出ます。釣るのが難しいウニやナマコ、会話をユーモラスにするビーチサンダルなども入っています。	
17	囲碁	二人で行うボードゲームの一種。交互に盤上に石を置いていき、自分の石で囲んだ領域の広さを競います。	
18	将棋	二人で行うボードゲームの一種。縦横9マスずつに区切られた将棋盤の上で対戦し、勝敗を競うゲームです。	
New 19	麻雀牌セット ※マットは付属していません。	「賭けない」「飲まない」「吸わない」健康麻雀として健康的に麻雀を楽しみましょう。健康麻雀は思考や指先の運動により認知症の予防や知能の強化などにも繋がります。	

番号	機材名	特徴	写真
New 20	麻雀テーブル	麻雀を行うための折り畳み式のテーブルです。場所に合わせて脚の長さを変えて調節することができます。	
21	マンカラパーティー	マンカラ (mancala) は、アフリカや中近東、東南アジアにかけて古くから遊ばれている、伝統的なゲーム。ルールは簡単！子どもから大人まで楽しめます。	
New 22	お坊さんめくり	坊主めくり専用の読札のみの百人一首です。宇部市の緑緑商会オリジナルの天狗札が付属で入って独自のルールでお楽しみいただけます。 天狗札以外の札は標準と同じものになります。	
23	江戸いろはかるた	江戸後期に中心に広がり、明治後期には全国に広がったかるたです。楽しく、ユーモアのある江戸のイラストとともにかるたを楽しめます。	

番号	機材名	特徴	写真
24	古代文字合わせ かるた	それぞれの漢字の成り立ちの由来を学べるカードゲーム。年齢を問わず楽しめます。	 
25	慣用句カルタ	教科書や入試問題に出てくる主要な 44 の慣用句が、遊びながら覚えらる学習かるたです。	
26	手話かるた	読み手が文字札の頭文字を手話で表しながら読み、同じ内容の絵札を取り手が探し出す遊びです。楽しみながら手話を学ぶことができます。	
27	プロジェクター	DVD鑑賞などができます。上記のカラオケセットにも使用可能です♪	

番号	機材名	特徴	写真
28	スクリーン 比率 16:9 外形寸法 1831×1066 mm	DVD鑑賞や、カラオケの歌詞を大画面で楽しむなど、使い方いろいろ♪ 折りたたみ式なので運びやすいです。	
29	カラオケセット ※テレビまたはプロジェクターが必要です。	コードを気にせず使えるワイヤレスタイプ(マイク1本)。内蔵 900 曲。曲予約も可能です。みんなで歌って盛り上がりましょう♪	
30	マラカス	振るとシャカシャカと音がします。カラオケの盛り上げ道具としていかがでしょうか？	
New 31	ミュージックベル (8音・タッチ式) ※曲集付き(全37曲)	「握って振る」とハンドル先端を「軽くタッチする」2通りの演奏方法があるタッチ式タイプのミュージックベルです。振る力が弱い方や、うまく振って鳴らせない方にも便利です。「1人で演奏できる8音タッチ式ミュージックベル曲集」も付属しています。	

番号	機材名	特徴	写真
32	やまぐち元気 ラジオ体操(CD) (収録時間 3分30秒)	健康づくり、体力づくりを推進するため、地域や職場等で楽しく元気に取り組んでいただけるように、ふるさとの山口弁をラジオ体操の掛け声の中に取り入れ、宇部市の特産品、伝統工芸品である琴の演奏による山口弁ラジオ体操。宇部市スポーツ推進委員協議会が製作されたものです。	
33	ごぼう先生といっしょ！ 春夏秋冬 目と耳で楽しむ イス体操(DVD) (収録時間 35分)	「日本一簡単なイス体操」季節を感じながら目や耳でも楽しめ、体を動かし体操もできる内容になっています。	
34	思い出のうたで 高齢者イキイキ体操 (本・DVD・CD) (1曲あたり 1分～2分半)	懐かしい歌(32 曲)を聴きながら楽しく体操してみられませんか。DVD も CD も入っています。様々な使い方を工夫できます。	

番号	機材名	特徴	写真
35	レノファ健康元気体操 ～こころもからだも リフレッシュ！ (DVD) (収録時間 12 分30秒)	レノファ山口のあの選手 とレノ丸が登場します。フ ァン必見の DVD です。み んなでリフレッシュしてみ られませんか。	
36	せいかつ体操 生活に必要な動き全部 取り入れました。 (DVD) (収録時間 Disc① 44分 Disc② 48分)	生活の中の、食事・更衣 (服を着る)・排泄(トイ レ)・入浴・整容・移動など を意識してもらい、その 場面で危険な個所を確認 してもらったり、その場面 で必要な動きに特化して 体操をします。	
37	認知症予防運動プロ グラム コグニサイズ入門 (本・DVD) (収録時間 83分)	コグニション(認知力向上 の意味)＋エクササイズ (運動すること)で頭を使 いながらの運動を指す造 語です。しりとりをなが らの踏み台昇降や、引き 算をしながらのウォーキ ングなどがあります。	

番号	機材名	特徴	写真
38	百歳体操(高知市) (DVD) (収録時間 ショート 30分 フル 40分)	いきいき百歳体操は、イスに腰をかけ、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行います。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。	
39	たこ焼きセット (2台あります。) ※平面プレートあり ※材料、竹串(千枚通しは傷がつく為使用禁止)、油引きは各自で準備が必要です。	たこ焼きが1度に20個焼けます。生地を流してから焼けるまで15分～20分程度かかりますが、みんなで楽しく焼きながら会話も盛り上がるはず♪	

2 ボランティア・講師の紹介

ボランティアセンター登録ボランティア

- 【内 容】 宇部ボランティアセンターに登録されているボランティアさんをご紹介します。
例えば、以下のようなボランティアさんが登録されています。
歌・マジック・ハンドベル・太鼓・朗読・手話・点字・音読・ハーモニカなど
- 【時 間】 その都度打ち合わせします。
- 【講 師】 宇部ボランティアセンターに登録されているボランティア団体・個人
- 【問 合 先】 宇部市社会福祉協議会 地域福祉課
TEL (0836)33-3134 FAX (0836)22-4392
- 【申込期間】 依頼日の1か月前まで
- 【備 考】 内容によっては、材料費をご負担いただく場合があります。



生涯学習人材バンク

- 【内 容】 市民の生涯学習ボランティアで支援・指導してくださる講師・指導者の方を登録し、必要とする市民やサークル、行政機関等に紹介するものです。
(例えば、「教養一般」「人文・社会科学」「自然科学」「環境」「産業」「美術・工芸・書道」「音楽・芸能」「文芸」「趣味」「生活・文化」「健康」「福祉」「スポーツ・レクリエーション」「国際関係」など。)
- 【時 間】 その都度打ち合わせします。
- 【講 師】 市民の生涯学習を支援してくださるボランティアの方
※宇部市役所ホームページやふれあいセンターで詳細を確認できます。
- 【問 合 先】 宇部市市民活動課
TEL (0836)34-8233 FAX (0836)22-6016
※宇部市生涯学習人材バンク利用申込書に(市役所ホームページにあり)記入し、市民活動課または各地区ふれあいセンターに提出してください。

宇部市スポーツコミッション指導者人財バンク

- 【内 容】 スポーツの機会の拡大を図るとともに、健康長寿のまちづくりを推進するため、専門の講師・指導者の方を紹介するものです。
(例えば、健康体操・ロコモ予防運動・介護予防運動・シニア向けヨガ・レクリエーションスポーツなど)
- 【時 間】 その都度打ち合わせします。
- 【講 師】 宇部市スポーツコミッション指導者人財バンクに登録している方。
※宇部市スポーツコミッションのホームページで詳細が確認できます。
※講師派遣には費用がかかります。
- 【問 合 先】 宇部市スポーツコミッション事務局
(新天町二丁目 8 番 6 号)
TEL (0836)39-7653 FAX (0836)39-6584
公式ホームページ <https://ube-sc.jp>



健康づくりサポーターバンク

- 【内 容】 ボランティアで健康づくりに関する普及・啓発活動を行ったり、健康作りの取り組みたい団体やグループの立ち上げを手助けします。
(例えば、健康体操の指導、病気の予防の話など)
- 【時 間】 その都度打ち合わせします。
- 【講 師】 健康づくりサポーターバンクに登録している方
- 【問 合 先】 宇部市健康増進課
TEL (0836)31-1777 FAX (0836)35-6533



3 その他

活動に関する助成金

開催頻度等により、以下の金額を助成します。

助成にあたっては要件があります。詳細はお問い合わせください。

開催頻度	活動支援経費 (年上限額)	開設準備支援経費 (初年度年上限額)
2ヶ月に1回以上	12,000円	20,000円
週1回以上	48,000円	50,000円
週2回以上	96,000円	50,000円



ご近所ふれあいサロン交流会

【内 容】 市内のご近所ふれあいサロンの関係者が集まり運営方法や課題などの情報交換をするとともに、研修を行うことにより、ご近所ふれあいサロンの推進を図ります。

【対 象】 ①「ご近所ふれあいサロン」を実施している方
②「ご近所ふれあいサロン」を実施予定の方
③「ご近所ふれあいサロン」に関心のある方

【開催時期】 毎年秋頃(9～10月)開催予定です。



【問い合わせ先】

宇部市社会福祉協議会 地域福祉課

TEL (0836)33-3134 FAX (0836)22-4392



ご近所ふれあいサロンに対する様々な相談を受付けます。

お気軽にご相談ください♪

令和7年4月改訂版

社会福祉法人 宇部市社会福祉協議会 地域福祉課

〒755-0033 宇部市琴芝町二丁目4番25号

宇部市福祉ふれあいセンター 4階

TEL(0836)33-3134 FAX(0836)22-4392